

# LOS 10 IMPRESCINDIBLES PARA AYUDAR AL VECINDARIO



**1** Recuerda salir de casa **sólo para lo imprescindible**. A veces se puede ayudar desde tu propia casa. Y si tienes que salir, piensa en tus vecinas y vecinos.



**6** Lava bien tus manos antes y después de salir de su casa. Cúbrete al toser o estornudar **usando pañuelos desechables o la parte interna tu brazo**.



**2** Ayuda a las **personas más vulnerables** de tu vecindario, pero no olvides extremar las medidas de higiene y seguridad para evitar ponerte y ponerles en riesgo.



**7** Contribuye a evitar abusos, estafas y engaños a personas que **necesitan ayuda**: procura ayudar sólo a personas que te conozcan, no entres en domicilios ajenos, recomienda a quien necesite ayuda que no abra la puerta a desconocidos y no admitas recompensas de ningún tipo.



**3** Si quieres ayudar a tus **vecinas y vecinos**, ponte en contacto con ellos para conocer su estado de salud y **saber qué necesitan**.



**8** Y en todos estos casos, una **llamada telefónica siempre es de gran ayuda**.



**4** Si vas a ayudar a una persona de tu vecindario haciéndole la compra o yendo a la farmacia, evita entrar en su domicilio y **deja los artículos en la puerta**.



**9** Infórmate bien sobre el coronavirus, **no compartir fake news o bulos también es ayudar**. Infórmate siempre en fuentes oficiales.



**5** Si para ayudar a tu vecina o vecino tienes que entrar en su domicilio, sólo en caso de absoluta necesidad, **no toques más que lo imprescindible y mantén la distancia de seguridad interpersonal**.



**10** Si lo deseas, puedes hacer la pildora formativa en [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)